

# 不合理な信念への気づきをもたらす精神的健康への影響：大学生がもつイラショナル・ビリーフとユーモアの媒介過程に着目して： [修士論文要旨]

著者	？本 愛美
雑誌名	鹿児島純心女子大学大学院人間科学研究科紀要
号	9
ページ	38-39
発行年	2014-03-31
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1116/00000344/">http://id.nii.ac.jp/1116/00000344/</a>



## 不合理な信念への気づきがもたらす精神的健康への影響

— 大学生がもつイラショナル・ビリーフとユーモアの媒介過程に着目して —

高 本 愛 美

### 問題・目的

Ellis, A. が提唱した論理療法の考え方では物事の受け取り方を2つの基本的なタイプに分類した。1つは、合理的で筋が通っている受け取り方であり、もう1つは、非合理的で筋が通っていない受け取り方である。そして、それらをラショナル・ビリーフ（以下、rB's）、イラショナル・ビリーフ（以下、iB's）と呼んだ（伊藤，1990）。

物事の受け取り方は人それぞれであり、上に挙げた2つのうち一方の受け取り方しかしてはならないということではないが、受け取る際にiB'sを信じ込んでいると、その感情は不健康な否定的感情になりやすい。そして、iB'sは人の感情的結果、行動的結果に対してばかりでなく、認知過程や認知そのものに影響することがありえる（Yankura & Dryden, 1994/1998）。

松村（1991）は、iB'sを測定する尺度である、Irrational Belief Test（IBT）の日本版を開発する研究を行った。これを受けて森ら（1994）は、不合理な信念測定尺度短縮版（JIBT-20；Japanese Irrational Belief Test-20）を作成した。

城月・野村（2012）の研究では、iB'sが抑うつ症状とも関連があるという結果が示された。伊藤（1990）は、iB'sにより、感情が肥大化して全てを支配してしまう神経症的傾向に陥ると述べる。このように不快感情に止まらず、重なって起こるiB'sの悪循環は、ときに重篤な精神疾患を引き起こす場合があると考えられると言ってよい。

論理療法では、iB'sを打破しようとする際、まずは、自身が思い込んでいるiB'sに気づくことが始まりであるとされている（Ellis, A., 1988/1996；Ellis, A., 1999/2000）。さらに、Ellis, A. (1999/2000) は、失敗したり、人から拒絶されたりして、この世の終わりだと感じてしまう様なとき、ユーモア

を用いれば考えが緩和され、別の可能性が生まれる、と述べ、ユーモアが深刻すぎる「ねばならぬ主義」からの脱出を助けてくれると主張している。一方で結城（2008）は、対処方略を自ら積極的に行うことで逆に注目し、効果が得られないことを示唆した研究を報告している。

そこで本研究では、「iB'sへの気づきの程度」が「ユーモア」を介して精神的健康に与える正の効果、および、「iB'sの不合理性への気づきの程度」が「iB'sの度合い」を介して精神的健康に与える負の効果の2方向の可能性が考えられると仮定し、Figure1に示した仮説モデルの検証を通して明らかにしていく。

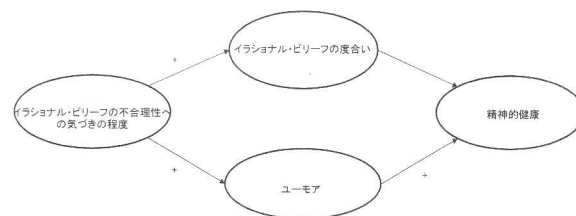


Figure1 仮説モデル

### 方法

**調査対象者** 大学生360名を対象とした。うち、回答に不備のあった者と、年齢が23歳以上の者を除いた、男性87名、女性194名、の合計281名を分析の対象とした。

**調査期間** 2013年11月中旬から12月初旬

**調査方法** 質問紙調査法

**手続き** 講義終了時に調査の目的と研究協力は任意であることなどの説明を紙面および口頭で行い、研究協力者の同意を得たうえで質問紙を配付した。

**回収方法** 研究者が直接回収を行った。

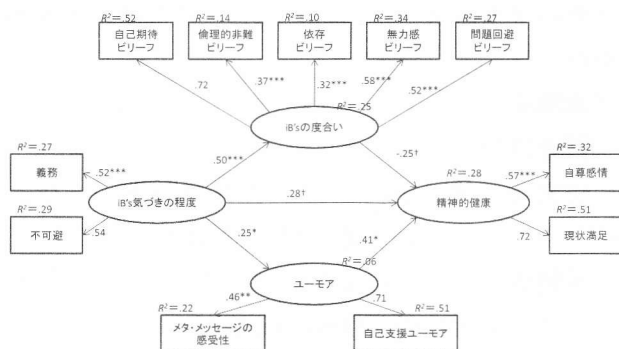
**質問紙の構成** ①フェイスシート②不合理な信念測定尺度短縮版（JIBT-20；Japanese

Irrational Belief Test-20) ③日本版GHQ精神健康調査票12項目 (GHQ-12) ④ユーモア尺度⑤支援的ユーモア志向尺度⑥JIBT-20を用いた、不合理な信念に気づいている程度を測定する尺度

### 結果

**因子分析** 各尺度の因子分析を行った結果、「自己期待ビリーフ ( $\alpha=.77$ )」「倫理的避難ビリーフ ( $\alpha=.71$ )」「依存ビリーフ ( $\alpha=.70$ )」「無力感ビリーフ ( $\alpha=.69$ )」「問題回避ビリーフ ( $\alpha=.64$ )」「自尊感情 ( $\alpha=.79$ )」「現状満足 ( $\alpha=.75$ )」「メタ・メッセージの感受性 ( $\alpha=.71$ )」「ユーモアの好み ( $\alpha=.72$ )」「他者支援ユーモア ( $\alpha=.79$ )」「自己支援ユーモア ( $\alpha=.72$ )」「義務 ( $\alpha=.87$ )」「不可避 ( $\alpha=.75$ )」の13個の変数が抽出された。これらの因子から「ユーモアの好み」と「他者支援ユーモア」を除いた11個の変数を用いて共分散構造分析を行った。

**仮説モデルの検証** 11個の変数を仮説モデルに適合し、検討を行った。最終的に採用されたモデルをFigure2に示す。適合度指標は、GFI=.96, AGFI=.92, CFI=.91, RMSEA=.06と適合性は十分であった。



注)\*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$ , † $p<.10$

Figure2 最終的に構成されたモデル (N=281)

### 考察

本研究で最終的に採択されたモデルから、不合理な信念に気づいているということが精神的健康に正と負の影響を及ぼしていることが明らかとなった。また、不合理な信念の度合いを介することで精神的健康に負の、ユーモアを介することで精神的健康に正の効果を与えることが示された。以上

より、不合理な信念への気づきの程度がユーモアを介して精神的健康に与える正の効果、及び、不合理な信念への気づきの程度が不合理な信念の度合いを介して精神的健康に与える負の効果の双方の可能性が考えられるという仮説は支持された。しかし、加えて、気づきから精神的健康への正の直接効果も見出された。

不合理な信念に気づくことは、基本的には精神的健康に正の効果を生み出すが、逆に負の効果も与えてしまう場合もある。よって、気づくことがもたらす精神的健康への影響を考える際に、プラスの面ばかりに注目すると、気づくことで引き起こされる負の効果に意識を向けなくなる。

これまでiB'sの研究においては、iB'sに気づくことと気づきが精神的健康に与える影響について、その影響には正と負の可能性があることは別々にしか示唆されてこなかった。本研究によって不合理な信念への気づきの程度が精神的健康に与える影響として、正と負、双方の効果があることが示された。

気づきは、これまで言われてきたように、不合理な信念を打破する第一歩であることは間違いない。しかし、気づいているからこそそれが増加することもあるのだということも同時に本研究の結果より示された。

心理面接の場面で、クライアントが不合理な信念を用いて出来事を考えることで起こる感情に左右され、辛い思いをしている場合に、気づきが負にも作用する場合があるとあらかじめ認識していれば、気づくことで負の効果が表れたときに、その伝え方の工夫をしたり、クライアントの状態を素早く理解したりすることができるように、セラピストが適切な支援を提供できると考えられる。

### 臨床心理学的意義

様々な精神疾患に関わってくると考えられる不合理な信念について、気づきが引き起こすものは必ずしも精神的健康に正に働くとは限らないという視点は、心理面接の場面でクライアントに不要な混乱をもたらさずによりよい適切な支援を行う際の一助となることが期待できる。